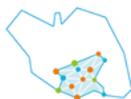


# À VOTRE SANTÉ !

Mémoire, équilibre, alimentation :  
des gestes simples pour rester libre demain

**PROGRAMME**

**Octobre 2025 - Janvier 2026**



**CP S**

Plaine  
et Marais

Communauté Professionnelle Territoriale de Sarthe

## POURQUOI CES ATELIERS ?

*Bouger, entretenir votre mémoire, bien manger... et surtout, rester acteur de son quotidien.*

*Ces ateliers sont pensés pour vous aider à préserver votre santé, votre autonomie et votre confiance, tout en partageant des moments conviviaux.*

*Que vous soyez curieux, motivé, ou simplement prêt à essayer, ces rendez-vous sont l'occasion idéale de prendre soin de vous... et de passer un bon moment.*

### CAP SUR L'ÉQUILIBRE

**Gagner en stabilité, en assurance et en liberté de mouvement, ça se travaille !**

Cet atelier vous propose de mieux connaître vos capacités physiques, d'améliorer votre équilibre au quotidien et d'apprendre à vous relever facilement en cas de chute.

En petits groupes, dans une ambiance bienveillante, vous testerez vos réflexes, renforcerez votre tonicité, et découvrirez des astuces simples pour sécuriser votre logement.

Objectif : retrouver confiance en vous et rester autonome le plus longtemps possible !

**Tarif : 30€ le cycle de 8 ateliers**

#### Saint Jean d'Hermine

*Salle du Simon (Ste Hermine)  
34 rue des Vallées  
85210 ST-JEAN-D'HERMINE*

Avec Camille - Kinésithérapeute  
et Caroline - Ergothérapeute

**Les mardis 9h30 à 11h  
11h à 12h30**

18/11/25 - 25/11/25  
2/12/25 - 9/12/25 - 16/12/25  
6/01/26 - 13/01/26 - 20/01/26

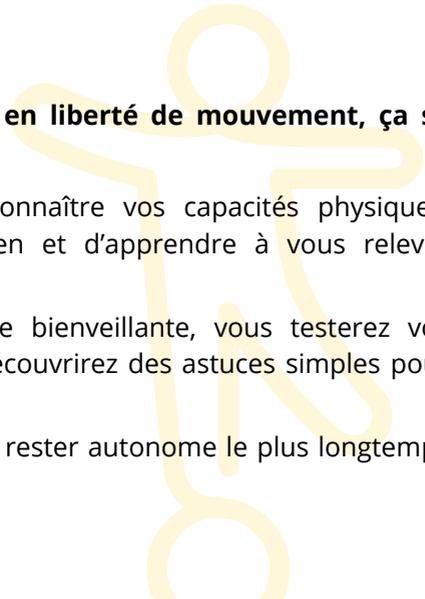
#### Les Magnils Reigniers

*Espace de vie locale (Beugné l'Abbé)  
10 rue de la Chapelle  
85400 LES MAGNILS REIGNIERS*

Avec Louis - Kinésithérapeute  
et Caroline - Ergothérapeute

**Les mercredis 9h30 à 11h  
11h à 12h30**

26/11/25 - 3/12/25 - 10/12/25  
17/12/25 - 7/01/26 - 14/01/26  
21/01/26 - 28/01/26



## PRÉSERVER SA MÉMOIRE

**Un atelier pour comprendre comment fonctionne notre cerveau et comment en prendre soin au fil des années.**

Vous découvrirez les bons réflexes pour entretenir votre mémoire au quotidien et testez des exercices simples et efficaces pour la stimuler. Le tout dans une ambiance conviviale, avec des conseils concrets à appliquer chez soi.

**Tarif : 4€ la séance (atelier unique)**

Avec Aurélie et Ingrid - Infirmières en Pratiques Avancées

**Les vendredis 14h30 à 16h**

10/10/25 : Moutiers les Mauxfaits - Salle attenante à la Mairie

17/10/25 : St Cyr en Talmondais - Salle municipale à côté de la Mairie

7/11/25 : Le Givre - Salle du conseil de la Mairie

21/11/25 : Luçon - Résidence espace et vie à Luçon - 88 A rue du Président de Gaulle

5/12/25 : St Vincent sur Graon - Salle du conseil de la Mairie

12/12/25 : Luçon - Résidence espace et vie à Luçon - 88 A rue du Président de Gaulle

## L'ASSIETTE QUI FAIT DU BIEN

**Et si bien manger devenait un vrai plaisir, en plus d'un atout santé ?**

Ce cycle de 4 ateliers vous propose d'explorer les bases d'une alimentation équilibrée adaptée à l'âge, de déconstruire les idées reçues, de découvrir des astuces concrètes et d'apprendre à garder l'énergie... même quand l'appétit n'est pas toujours au rendez-vous !

Des échanges, des jeux, des conseils pratiques : un moment utile et convivial pour prendre soin de soi.

**Tarif : 15€ le cycle de 4 ateliers**

### Le Champ Saint Père

*Salle Polyvalente  
28 rue du stade - 85210 LE CHAMP-ST-PÈRE*

Avec Emeline - Diététicienne

**Les mardis 9h30 à 11h**

25/11/25 - 2/12/25 - 9/12/25

27/01/26

### Luçon

Un cycle de 4 ateliers  
en janvier 2026.

Dates à venir.

## POUR QUI?

Les personnes âgées de 65 ans et plus

## PAR QUI?

Les professionnels de santé du territoire

## INSCRIPTION

### Inscriptions obligatoires - Places limitées

■ En ligne via HelloAsso (QR code ci-contre)

✉ Par mail : [cpts.plaine.marais@gmail.com](mailto:cpts.plaine.marais@gmail.com)

📍 Sur place, le jeudi 25 septembre 2025, de 9h30 à 16h30  
17 rue du Pré-Haut, Luçon

☎ Par téléphone, le 25 septembre 2025, de 9h30 à 16h30 - 06 71 32 88 43



## CONTACT

**CPTS Plaine et Marais** : [cpts.plaine.marais@gmail.com](mailto:cpts.plaine.marais@gmail.com)



17 rue du Pré Haut  
85400 LUCON

[www.cptsplaineetmarais.fr](http://www.cptsplaineetmarais.fr)



*Ateliers organisés par la CPTS Plaine et Marais avec le soutien  
des communes et établissements qui les accueillent*